

La Feuille de Choux

Semaine 9 – Année 2019



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Epinards	5.60€/kg	500g	2.80€
Mesclun	15€/kg	200g	3.00€
Oignons Rosé	3.00€/kg	500g	1.50€
Pommes de terre	2.00€/kg	700g	1.40€
Poireaux	2.70€/kg	700g	1.89€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.59€

Un semestre se termine

A compter de la **semaine 12**, nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement aux paniers** pour ce nouveau semestre, sauf courrier ou e-mail de votre part signalant le désir d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre souhait d'arrêter. Votre retour est important afin que nous puissions répondre au mieux aux attentes de nos adhérents, en requestionnant le cas échéant nos pratiques...

A savoir : vous prévoyez de déménager dans quelques mois ? Il s'agit d'un motif légitime de rupture anticipée du contrat : vous avez donc la possibilité de poursuivre l'abonnement aux paniers jusqu'à la date de votre départ.

De la même manière, votre propre **potager** vous rend auto-suffisant à la belle saison ? Vous pouvez poursuivre votre abonnement quelques mois de plus pour faire la soudure jusque-là.

Et à tou.te.s celles et ceux qui poursuivent l'aventure avec nous, semestre après semestre :

MERCI DE VOTRE FIDELITE !

RAPPEL : Prélèvement automatique

Pour mieux répondre à vos attentes, nous avons décidé de modifier notre organisation afin d'avancer la date à laquelle sont effectués les prélèvements automatiques mensuels sur les comptes de nos Adhérents.

Ainsi, à compter du mois de Mars, les prélèvements seront calculés au 1^{er} de chaque mois. Ils engloberont toujours l'éventuel reste dû à cette date (ex : achat d'œufs, de surplus de légumes, de pommes, etc.) et les 4 paniers d'avance pour le mois suivant. **Mais ainsi, ils seront désormais prélevés dès le 10 par la banque.**

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez bénéficier de ces prélèvements automatiques mensuels ou opter pour une autre solution de paiement.

Période d'adhésion

17 Septembre 2018 – 17 Mars 2019

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Zanzé	mardi 15h - 19h
Vitré	mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Ensemble pour l'emploi, création des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

EPINARDS

Regorgeant de minéraux et de vitamines, l'épinard est l'un des légumes les plus nutritifs qui soient. Si on ajoute à cela le fait qu'il est très peu calorique et pauvre en gras saturés ainsi qu'en cholestérol, on comprend l'intérêt de l'ajouter à de nombreux plats. L'épinard possède une teneur particulièrement élevée en vitamines K et A : 100 g d'épinards comble à 188 % les besoins quotidiens de vitamine A.



Nettoyez les épinards seulement au moment de les utiliser, car les épinards mouillés se conservent difficilement. Lavez les feuilles sous l'eau froide, sans les laisser tremper, pour éviter d'y perdre des vitamines.

Cuisson rapide

Une fois nettoyés, les épinards sont suffisamment humides et l'eau n'est pas nécessaire à leur cuisson. Afin de préserver le maximum de valeur nutritive et une belle apparence, la cuisson doit être brève. Vous pouvez les faire cuire 6 à 8 minutes à la vapeur, ou les faire revenir rapidement à la poêle 1 à 2 minutes, à feu vif, avec un filet d'huile d'olive, tout simplement. Mais bannissez la cuisson à l'eau.

Bouchées de légumes à la vapeur

Recette testée et approuvée en Atelier Cuisine ce samedi 23/02

Ingrédients (pour une vingtaine de Bouchées) :

200g farine de blé	2 c à café de levure
150g farine de riz ou sarrasin	1c à café de sel
4 œufs	160 mL huile (olive ou tournesol)
2 grosses poignées d'épinards hachés	240 mL lait végétal
1 à 2 verres de courge râpée	

Préparation :

Mélanger les farines, la levure et le sel.

Incorporer les œufs un à un, puis l'huile et le lait et battre énergiquement.

Ajouter les épinards très finement coupés et la courge râpée.

Répartir dans les moules individuelles et cuire 15 à 20 minutes à la vapeur.

Salade au sarrasin et épinards crus

Ingrédients (pour 3 personnes) :

250 gr sarrasin	3 càs vinaigre de cidre
150 gr épinards (jeunes pousses)	Sel – poivre
2 càs purée oléagineux (cajou, sésame)	

Préparation :

Laisser tremper les pousses d'épinard dans de l'eau vinaigrée 5 à 10 minutes, puis rincer et essorer.

Préparer l'eau salée pour cuire les graines de sarrasin. Rincer les graines de sarrasin à l'eau courante et les plonger dans l'eau bouillante salée. Laisser remonter à ébullition puis baisser le feu pour une cuisson de 15 minutes.

Pendant ce temps, trancher les feuilles d'épinard pour réduire leur taille.

Préparer l'assaisonnement de ce plat tiède : purée d'oléagineux (au choix ou ensemble : cajou, sésame). Ajouter le vinaigre de cidre, sel, poivre. Diluer avec un peu d'eau pour une texture crémeuse assez fluide pour mélanger aux aliments.

A la fin de la cuisson, égoutter le sarrasin. Ajouter l'assaisonnement et bien mélanger, ce qui refroidira un peu. Ajouter les jeunes pousses d'épinard crues. Bien mélanger. Dresser. Consommer sans attendre.